



जीवन विज्ञान : स्वस्थ समाज संरचना का संकल्प



आज हम यह कह सकते हैं कि विद्यार्थी को बचपन से ही यदि संवेग-परिष्कार का अभ्यास कराया जाए तो माता-पिता की इच्छा को शिक्षक पूरा कर सकेगा। उन्हें एक अच्छा और सुसंस्कृत लड़का मिल जायेगा। यह कोरी कल्पना नहीं है, वैज्ञानिक बात है। आध्यात्मिक

और वैज्ञानिक इन दोनों दृष्टियों से यह प्रमाणित हो चुका है कि आदमी की आदतों को बदला जा सकता है। इसमें संदेह के लिये कोई स्थान नहीं है। संदेह अज्ञान के कारण होता है। कभी-कभी आदमी इतना अज्ञान में होता है कि सचाई को नहीं समझ पाता।

संवेग परिष्कार के दोनों प्रयोग (शान्ति केन्द्र प्रेक्षा और ज्योति केन्द्र प्रेक्षा) इस दिशा में अचूक प्रयोग हैं। संवेग परिष्कार के इन दो प्रयोगों के साथ तीसरा प्रयोग है—रंगों का ध्यान। रंगों में उद्धीपन और शामक दोनों शक्तियां हैं, ये संवेगों को उद्धीप्त करते हैं और शांत भी कर सकते हैं। अनुप्रेक्षाओं के साथ अनेक रंगों का ध्यान किया जाता है। रंग संवेगों के परिष्कार में बहुत सहायक होते हैं। नीले, पीले और गुलाबी रंग का ध्यान संवेगों पर प्रभाव डालता है, उनका परिष्कार करता है।

संवेग परिष्कार का चौथा प्रयोग है—दृष्टिकोण का विधायक होना। निषेधात्मक दृष्टिकोण से संवेग उद्धीप्त होते हैं। हम विद्यार्थियों में इस प्रकृति को अभिव्यक्त करने का प्रयत्न करें कि उनमें रचनात्मक या विद्यायक दृष्टि को जागरण हो। उनकी निषेधक दृष्टि कमज़ोर हो और विद्यायक दृष्टि बलवान बनें। जो अभाव की ओर देखता है, वह निषेधात्मक भावों से भर जाता है। उसे कितना ही मिल जाये उसका नेगेटिव एटीट्यूड कभी नहीं मिटेगा। जिसका एटीट्यूड पॉजिटिव हो गया, वह भावात्मक हो गया, वह व्यक्ति बदल जायेगा। —**आचार्य महाप्रज्ञ**

जी.वि. संस्कार निर्माण प्रतियोगिता 2012 पुरस्कार वितरण समारोह

टापरा 11 फरवरी। जीवन विज्ञान अकादमी, जैन विश्व भारती, लाडनूँ द्वारा आयोजित जीवन विज्ञान संस्कार निर्माण प्रतियोगिता 2012 का पुरस्कार वितरण समारोह तेरापंथ भवन, टापरा में परमश्रद्धेय आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य में सम्पन्न हुआ। समारोह में उपस्थित महानुभावों को संबोधित करते हुए पूज्यप्रवर ने फरमाया कि बिना संस्कारों के जीवन अधूरा है। अपना आशीर्वचन प्रदान करते हुए आचार्यश्री ने जीवन विज्ञान के संस्कारों क्रमशः पृ.2, पैरा.2



आओ हम जीना सीखें : कैसे सोएं?

शरीर तंत्र को स्वस्थ व सक्रिय रखने के लिए निद्रा जरूरी है। नींद एक प्रकार का विश्राम है। व्यक्ति प्रवृत्ति करता है। प्रवृत्ति से थकान आती है। थकान के बाद व्यक्ति विश्राम की अभिलाषा करता है। विश्राम के लिये वह निद्रादेवी की गोद स्वीकार करता है। कौन व्यक्ति कितनी नींद ले, इस संबंध में कोई निश्चित अवधारणा नहीं है। यद्यपि अवस्था के साथ नींद का विचार किया गया है पर उसमें भी कोई नियामकता नहीं है। कुछ व्यक्ति बहुत कम नींद लेकर भी ताजगी का अनुभव करते हैं तो कुछ लोग प्रचुर नींद लेकर भी अलसाए रहते हैं। योगी और कर्मशील व्यक्ति नींद को बहुमान नहीं देते। भगवान महावीर का साढ़े बारह वर्षों का साधानाकाल रहा। उसमें उन्होंने नींद बहुत ही कम ली। सामान्यतः नींद का संबंध अपनी-अपनी शारीरिक प्रकृति के साथ है। सामन्यतया बच्चे अदि आक नींद लेते हैं। उनकी नींद गहरी और मीठी होती है। हम बाल मुनियों को जब सुबह उठाते हैं तो उनमें से कुछ बड़ी मुश्किल से उठते हैं। जैसे-जैसे आयु बढ़ती है, नींद प्रायः कुछ कम हो जाती है।

सोना भी एक कला है। उसकी कस्तौटी है अच्छी और गहरी नींद लेना। व्यक्ति स्वस्थ हो, दिमाग पर किसी प्रकार का भार न हो, चित्त प्रसन्न हो तो नींद अच्छी आती है। सोते समय योगनिद्रा की स्थिति हो। शरीर के प्रत्येक अवयव व प्रत्येक कोशिका पर ऊँ अर्ह या अपने इष्ट मंत्र का न्यास भी किया जा सकता है। सोते समय शरीर को स्थिर करके शिथिलता का सुझाव देते हुए कायोत्सर्ग में प्रवेश किया जाये। दीर्घश्वास का प्रयोग चले। इस प्रकार कायोत्सर्ग का प्रयोग करते-करते व्यक्ति गहरी नींद में चला जाता है, जिससे तन और मन दोनों स्फूर्त हो जाते हैं। सहज साधना का प्रयोग भी हो जाता है। —**आचार्य महाश्रमण।**

जीवन विज्ञान : व्यक्तित्व विकास कार्यशाला

जीवन विज्ञान अकादमी, लाडनूँ के तत्वावधान में विमल विद्या विहार सीनियर सैकण्डरी स्कूल में व्यक्तित्व विकास कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में पॉवर प्लाइंट के माध्यम से प्रशिक्षण प्रदान करते हुए विक्रम सेठिया, कोलकाता ने कहा कि हमें निराशा में नहीं आशा में जीना चाहिए। सकारात्मक सोच के माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन में सबकुछ प्राप्त कर सकता है। उन्होंने स्मरणशक्ति विकास, आत्मानुशासन, नशामुक्ति, माता-पिता की सेवा आदि **क्रमशः पृ.2 पैरा 2**



पुरुषार्थ : मुनि किशनलाल

पुरुषार्थ पौरुष का व्यक्त रूप है। पौरुष को परिश्रम भी कह सकते हैं। बिना परिश्रम के कोई सफल नहीं हुआ है। भाग्य भरोसे बैठने वाले अन्ततः पश्चाताप करते हैं। ज्योतिषी गणित और ग्रहों के हिसाब से भविष्यवाणी करते हैं, वह सर्वज्ञ अथवा अतीन्द्रिय चेतना के द्वारा साक्षात् की हुई घटना नहीं है। दो सगे भाई थे। ज्योतिषी ने दोनों की कुंडली और हस्तरेखाएं देखी और घोषणा की 'बड़ा भाई छ: महिने पश्चात् राजा बनेगा।' छोटे को कहा 'तुम्हारे छ: महिने ही अच्छे हैं, उसके बाद बुरे दिन आने वाले हैं। छ: महिने तुम जो कुछ करोगे तुम्हारे लिए श्रेयस है। तुम्हें जो कुछ करना है छ: महिने के भीतर ही कर लेना।'

बड़े भाई के आस-पास रहने वालों ने सोचा छ: महिने के बाद राजा होने वाला है। चाटुकारों ने खूब सम्मान देना शुरू किया। बड़े भाई की सारी प्रवृत्ति ही बदल गई। उसके व्यवहार से लोग नाराज होने लगे। यदि यह राजा हो गया तो जनता का बेड़ा गर्क कर देगा।

छोटा भाई संयम से रहने लगा। साधना से अपने जीवन को निर्मल बनाने लगा। सबके साथ सम्मानपूर्ण व्यवहार, करुणा, मैत्री और सहयोग की भावना से सबका प्रिय पात्र बन गया। सब मन ही मन सोचने लगे यदि यह राजा बना तो सबका कल्याण हो जाएगा।

छ: महिने पूरे हुए बड़ा नशे में डूबा रहा, भयंकर बीमारी से ग्रसित हो गया। पिता और जनता ने छोटे भाई का राजतिलक कर दिया। बड़े भाई को होश आया। जनता के लोग दिए गए पैसे का हिसाब मांगने लगे, दुःखी हो वह अपने कमरे में पड़ा रहता। उसने ज्योतिषी को बुलाकर कहा—'तुमने झूठी घोषणा क्यों की?' ज्योतिषी बोला—'तुमने पुरुषार्थ करना छोड़ दिया, तुम्हारी कुंडली और हाथ रेखाएं बदल गई। जिसके लिए मैंने छ: महिने बाद बुरे दिनों की घोषणा की उसने अपने पुरुषार्थ के बल पर सबकुछ बदल लिया।' पुरुषार्थ से भाग्य को भी बदला जा सकता है। पुरुषार्थ करो भाग्य भरोसे, ज्योतिषी के भरोसे मत बैठो, सद्कर्म करो उससे ग्रह और रेखाएं भी बदल जाती हैं।

जीवन विज्ञान प्रशिक्षण एवं स्वेटर वितरण

जीवन विज्ञान अकादमी संस्था, सरदाशहर के तत्वाधान में अंजुमन बालिका विद्यालय एवं सम्बन्धित स्कूलों में किशनलाल छाजेड़ की स्मृति में कोलकाता प्रवासी डूँगरमल छाजेड़ द्वारा विद्यालय के 125 छात्र-छात्राओं को गर्म स्वेटर वितरित किये गये। इस अवसर पर अपना उद्बोधन देते हुए कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उपर्युक्त अधिकारी डॉ. मोहनलाल चौधरी

ने कहा कि जरूरतमंद बच्चों की सेवा कभी निष्फल नहीं जाती कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथी थानाधिकारी इस्माइलखान ने जीवन विज्ञान अकादमी द्वारा किये गये कार्यों की सहारना करते हुए अकादमी के कार्यकर्ताओं को निरन्तर सहयोग की प्रेरणा दी।

अकादमी के संयोजक सम्पत्तराम सुराणा ने प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाते हुए विद्यार्थियों को आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर जीवन विज्ञान अकादमी के मंत्री संजय दीक्षित, सहमंत्री नरेश सोनी, हंसराज सोनी, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी अभयशील सोनी, पार्षद बशीर खोखर, नूरमोहम्मद, मदनसिंह निर्वाण, डॉ. ए. एम. बेहलीम, मनपूरूल खां फौजी, मोहनलाल धोलपुरिया, संस्था के प्राचार्य सीताराम सोनी एवं वार्डन सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। संचालन उमरदीन सैयद ने किया।



आज दृष्टिकोण को वैज्ञानिक और अपने भावों को आध्यात्मिक बनाने की जरूरत है। — आचार्य महाप्रज्ञ

क्रमशः पृ.1, पैरा.1 को जीवन में उतारने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि प्रतियोगिता में भाग लेने वाले प्रतिभागी जीवन विज्ञान में उच्च शिक्षा प्राप्त कर अपनी योग्यता बढ़ाएं और अच्छे प्रशिक्षक बनकर देश की भावी पीढ़ी को संस्कारित करने में अपना योगदान दें। आपने प्रतियोगिता में भाग लेने प्रतिभागियों की संख्या एवं सार्थकता पर भी जानकारी प्राप्त की।

प्रेक्षा प्राध्यापक मुनिश्री किशनलालजी ने जीवन विज्ञान को केवल विद्यार्थियों के लिये ही नहीं अपितु सभी के लिये उपयोगी बताते हुए कहा कि जीवन विज्ञान की शिक्षा एवं संस्कारों को ग्रहण किया जावे तो व्यक्ति एवं समाज के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आता है। आपने कहा कि यदि व्यक्ति अपनी श्वास क्रिया को सही बना ले तो जीवन लम्बा एवं उपयोगी बनता है। आपने मनुष्य जीवन की निराशा को दूर करने एवं भाषा को शुद्ध बनाने में महाप्राण ध्वनि का विशेष महत्व बताया।

समारोह का प्रारम्भ समणीवृन्द द्वारा प्रस्तुत जीवन विज्ञान गीत से हुआ। जीवन विज्ञान अकादमी के संयोजक मूलचन्द नाहर, बजरंग जैन, जसराज बुरड़, संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत एवं विक्रम सेठिया ने विजेता प्रतिभागी क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय एवं सांत्वना पुरस्कार प्राप्त मोनिका छाजेड़, लूणकरणसर, वंदना भादानी, कालू सुमिता बैंगानी, मलाड—मुम्बई, दीपक सेठिया, श्रीदुंगरगढ़, विमला गोलेछा, बालोतरा, लक्ष्मीविजया बैद, नोखा, मनीषा बैद, सूरत, अनिता जे.छाजेड, हॉस्पेट को प्रमाण—पत्र, प्रतीक चिन्ह एवं पुरस्कार राशि का चेक प्रदान कर सम्मानित किया। ध्यातव्य है कि प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को प्रमाण—पत्र प्रेषित किये जा रहे हैं। कार्यक्रम का संयोजन करते हुए सहायक निदेशक हनुमान मल शर्मा ने बताया कि यह प्रतियोगिता वर्ष 2008 से निरन्तर आयोजित की जा रही है तथा वर्ष 2009 से माणकराज शान्ताबाई सिंघवी चेरीटेबल ट्रस्ट, वंदवासी—चेन्नई द्वारा श्रद्धा की प्रतिमूर्ति स्व. शान्ताबाई सिंघवी की स्मृति में प्रायोजकत्व प्रदान किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस वर्ष प्रतियोगिता में 11 चारित्रात्माओं सहित कुल 750 प्रतिभागियों द्वारा हल की हुई प्रश्नोत्तरी प्राप्त हुई। प्रतियोगिता हेतु आचार्यश्री महाप्रज्ञजी की पुस्तक "दुःख मुक्ति का मार्ग" एवं आचार्यश्री महाप्रज्ञजी की पुस्तक "शिक्षा जगत के लिए जरूरी है नया चिन्तन" नामक पुस्तकों को आधार ग्रन्थ के रूप में रखा गया। अन्त में मोनिका छाजेड़ ने आभार ज्ञापित करते हुए प्रतियोगिता को संस्कार निर्माण के क्षेत्र में एक सार्थक कदम बताया।

क्रमशः पृ.1 पैरा 2 विषयों पर सारगर्भित वक्तव्य देते हुए जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण प्रदान किया। इससे पूर्व विद्यालय प्राचार्य सम्पत्त जैन ने श्री सेठिया का स्वागत करते हुए विद्यार्थियों को प्रशिक्षण में गहरी रुचि लेने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर जी.वि.आ. के संयुक्त निदेशक ओमप्रकाश सारस्वत, हनुमान मल शर्मा एवं प्रशिक्षक महेन्द्र कुमारवत सहित विद्यालय स्टाफ भी उपस्थित था। अध्यापिका श्रीमती वनिता धर, चांदकिरण, लक्ष्मी औझा, प्रिया सुराणा एवं अध्यापक विजेन्द्र सिंह ने भी अपने विचार रखे। कार्यशाला में विद्यालय की कक्षा 8 से 12 तक के लगभग 250 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। श्रीमती धर ने आभार ज्ञापित किया।

पाठकों से विनम्र अनुरोध — समस्त सुधी पाठकों एवं संस्थाओं से विनम्र अनुरोध है कि वे अपने मूल्यवान सुझाव समय—समय पर हमें भेजकर लाभान्वित करें एवं अपने क्षेत्रों में आयोजित जीवन विज्ञान शिविरों एवं गतिविधियों की समुचित रिपोर्ट और फोटो जीवन विज्ञान : ई-न्यूजलेटर के आगामी अंकों में प्रकाशनार्थ भेजें। संपादक।